

Meu projeto de



**Um Projeto Social dos
Profissionais Voluntários de
Gerenciamento de Projetos**



Minhas Escolhas, Meu Projeto, Meu Futuro

Objetivos do Curso

- ↑ **EMPODERAR** jovens por meio de um exercício de **PROJETO DE VIDA**
- ↑ Elevar a **PERCEPÇÃO** de que **VOCÊ PODE:**
 - ↑ **PENSAR O SEU FUTURO**
 - ↑ **FAZER ESCOLHAS**
 - ↑ **CONSTRUIR O SEU FUTURO**, por meio de um **PROJETO DE VIDA.**
- ↑ Se possível, **PROVOCAR ESTALOS EM VOCÊ.**



Você só terá futuro se acreditar que pode ir além!



Objetivo do curso

... em outras
palavras

Zona do Medo

Nova Zona do Esforço

Nova Zona de Conforto



Meu Projeto de Vida

“A vida é um projeto porque também é única, finita e composta por fases. Temos a opção de simplesmente deixar fluir, ou de fazer as coisas acontecerem”

“Até chegarmos pelo menos à fase da adolescência, outras pessoas gerenciam nossos projetos de vida, mas a partir dessa fase é possível tomar as rédeas e inclusive consertar o que foi gerenciado de maneira indesejável até então.” – Paul Dinsmore

Oi, galera!

Eu sou a Maria,
e estou pronta para
assumir:

- ♦ minhas escolhas;
- ♦ meu projeto;
- ♦ meu futuro!





Mandou bem, Maria!

**Eu sou o Zeca, e sei o
que eu quero da vida:
arrumar um trampo e
uma mina legal!**

**Tô contando com a
galera aqui da sala para
me ajudar nisso e não
dar bobeira!!!**



Premissa do Curso

**EU SOU RESPONSÁVEL
PELA CONSTRUÇÃO
DO MEU FUTURO.**



Apresentação da Proposta

1o momento - ___ de _____ de 2015, HOJE:
Minhas Escolhas
Meu Projeto de Futuro para 2015

2º momento - ___ de _____ de 2015:
Preenchimento do Formulário do Projeto de Futuro

3o momento - ___ de _____ de 2015:
Apresentações de Projetos de Vida de vocês



Minhas Escolhas

Vivemos no presente

A vida das pessoas é feita de continuidades e
descontinuidades

VIDA = COTIDIANO + AVENTURAS

Viver no cotidiano é seguir as normas, viver o dia-a-dia, o
que é certo e importante também

Porém, é necessário ir além: se aventurar. Isso acontece
quando decidimos fazer algo novo, fazer um PROJETO



Minhas Escolhas

Vivemos no presente

E o que nos desvia de fazermos as ESCOLHAS CORRETAS?

- A percepção da injustiça, da desigualdade em nossa sociedade
- A febre pelo consumo de bens materiais
- A baixa valorização do trabalho gerando dificuldade de conseguir renda ou emprego
- A falência da escola e a degradação da família



Minhas Escolhas

Vivemos no presente

E o que nos ajuda a escolhermos corretamente?

- Há constatações em pesquisas sociais de que o jovem que tem:
 - namorado(a), e
 - um projeto de futuro
 - sai do caminho das drogas (bebida, fumo, maconha, cola, cocaína etc.) e
 - dos vícios do consumo desnecessário (tênis, roupa etc.)
 - e da diversão desequilibrada (TV, festas, farra etc.).



**E aí,
Maria,
tá afim
de
namorar
comigo?!**

**Tô sim, Zeca,
vai ser bom
a gente
pensar
o futuro
juntos!**



Somos orientados pelo futuro

Há 2 tipos de futuro, difíceis de serem distinguidos pela razão humana:

- o da fantasia
- OU o do sonho possível, aquilo que é plausível



OU





Minhas Escolhas

Somos orientados pelo futuro

Atitudes frente ao futuro:

- 1. Atitude do tipo "A Vida Me Leva"
 - "O Futuro a Deus Pertence"
 - "É assim mesmo"
 - "O meu destino já está traçado"
 - "O Passado era melhor"

- 2. Atitude do tipo "Eu Construo a Minha Vida" - Essa construção depende de minhas vontades e de outras coisas que não dependem de mim, dependem de outras pessoas. Por causa das outras coisas, eu preciso também saber me relacionar com outras pessoas.



Minhas Escolhas

Assim, vamos deixar a semente para pensar o futuro distante, e

AGORA
VAMOS PENSAR
O FUTURO PRÓXIMO.



MEU PROJETO DE FUTURO

- Passo 1: DESCUBRA QUEM VOCÊ É
- Passo 2: COLOQUE SUA VISÃO NO PAPEL DO QUE PODE SER O SEU ANO
- Passo 3: FAÇA PARCERIAS
- Passo 4: TRANSFORME SUAS INTENÇÕES EM AÇÕES PROGRAMADAS
- Passo 5: PENSE AGORA SOBRE O QUANTO DE DINHEIRO VOCÊ VAI PRECISAR
- Passo 6: SEJA PRUDENTE, O QUE PODE DAR ERRADO?
- Passo 7: REGISTRE O QUE VAI FICAR PARA DEPOIS DESTES ANOS
- ▲ Passo 8: FECHANDO O SEU PROJETO PARA ESTES ANOS



MEU PROJETO DE FUTURO

**Projeto de Futuro
em 2015 de ... (seu
nome)**

**Quem sou eu hoje
(reforce pontos
positivos e liste o que
precisa melhorar,
aquilo que está
pegando, ...)? ...**

**O que quero ser
quando tiver 40 (ou
45) anos (visão de
médio prazo em
termos de realizações
pessoais e
profissionais)?**



MEU PROJETO DE FUTURO

Quem são e serão os meus parceiros em estudo?

Que ações sobre estudo preciso tomar para alcançar meu objetivo?

E quando alcançarei?

O que pode dar errado (riscos)?

Quem são e serão os meus parceiros em trabalho?

Que ações sobre trabalho preciso tomar para alcançar meu objetivo?

E quando alcançarei?

O que pode dar errado (riscos)?

Quem são e serão os meus parceiros na minha vida pessoal?

Que ações sobre minha vida preciso tomar para alcançar meu objetivo?

E quando alcançarei?

O que pode dar errado (riscos)?



MEU PROJETO DE FUTURO

O que vai ficar para 2016, 2017, ...?

- ...

Minha assinatura:

Data: xx/03/2015

Próxima revisão: revise sempre, mas pelo menos faça uma revisão no final deste ano, época tradicional para renovar o seu projeto de vida.



Apresentação da Proposta

1o momento - ___ de _____ de 2015, HOJE:
Minhas Escolhas
Meu Projeto de Futuro para 2015

2º momento - ___ de _____ de 2015:
Preenchimento do Formulário do Projeto de Futuro

3o momento - ___ de _____ de 2015:
Apresentações de Projetos de Vida de vocês



MEU PROJETO DE FUTURO

- **Passo 1: DESCUBRA QUEM VOCÊ É**
 - Esse é o ponto de partida. Você só chegará a algum lugar se souber quem é e o que quer. Veja algumas perguntas que podem ajudá-lo nessa descoberta:
 - Quais são os meus pontos fortes?
 - No que preciso melhorar?
 - Quais as oportunidades que poderei aproveitar?
 - O que ameaça meus planos?
 - Quanto de meu tempo vivo no passado, remoendo ou analisando fatos que já ocorreram?
 - Quanto de meu tempo me dedico a pensar no futuro, sonhando, imaginando, esperando e planejando?
 - E quanto ao presente?



MEU PROJETO DE FUTURO

- ▶ Pense agora o que você quer ser quando tiver 40 anos ...
 - Uma possível visão: eu quero ser uma pessoa com saúde, com uma vida estável financeiramente, com uma família, com bons amigos, com oportunidades de estudo, com trabalho, enfim, um cidadão, eleitor, contribuinte, consumidor, trabalhador PLENO.
 - Outra possível visão: eu quero ser uma pessoa que vive em paz, que gera prosperidade espiritual e material para mim, meus filhos, minha família, meus colegas de trabalho e as pessoas ao meu redor, por meio do bom exemplo, do comportamento amoroso e centrado e da busca da excelência profissional e pessoal.



MEU PROJETO DE FUTURO

- Passo 2: COLOQUE SUA VISÃO NO PAPEL DO QUE PODE SER O SEU 2015
 - Antes de pensar a curto prazo, 2015, pense como quer ser quando tiver 40 anos, sua visão de médio prazo. Em seguida, volte a focar no curto prazo, respondendo às seguintes perguntas:
 - O que quero em 2015 em termos de estudo? Por que?
 - O que quero em 2015 em termos de trabalho? Por que?
 - O que quero em 2015 em termos da minha vida pessoal? Por que?



MEU PROJETO DE FUTURO

○ Passo 3: FAÇA PARCERIAS

- Você precisa de outras pessoas para realizar o seu projeto de vida, de pessoas que o apoiem. Chamamos essas pessoas de parceiros (em inglês, *stakeholders*). São aqueles:
 - que se interessam pela sua vida
 - que você envolve para participarem da sua vida
 - que impactam positivamente a sua vida
 - Para tal:
 - busque um mentor ou mentores, pessoas que sirvam de exemplo e o orientem em suas decisões
 - gerencie esses parceiros, identificando-os e revendo-os sempre.

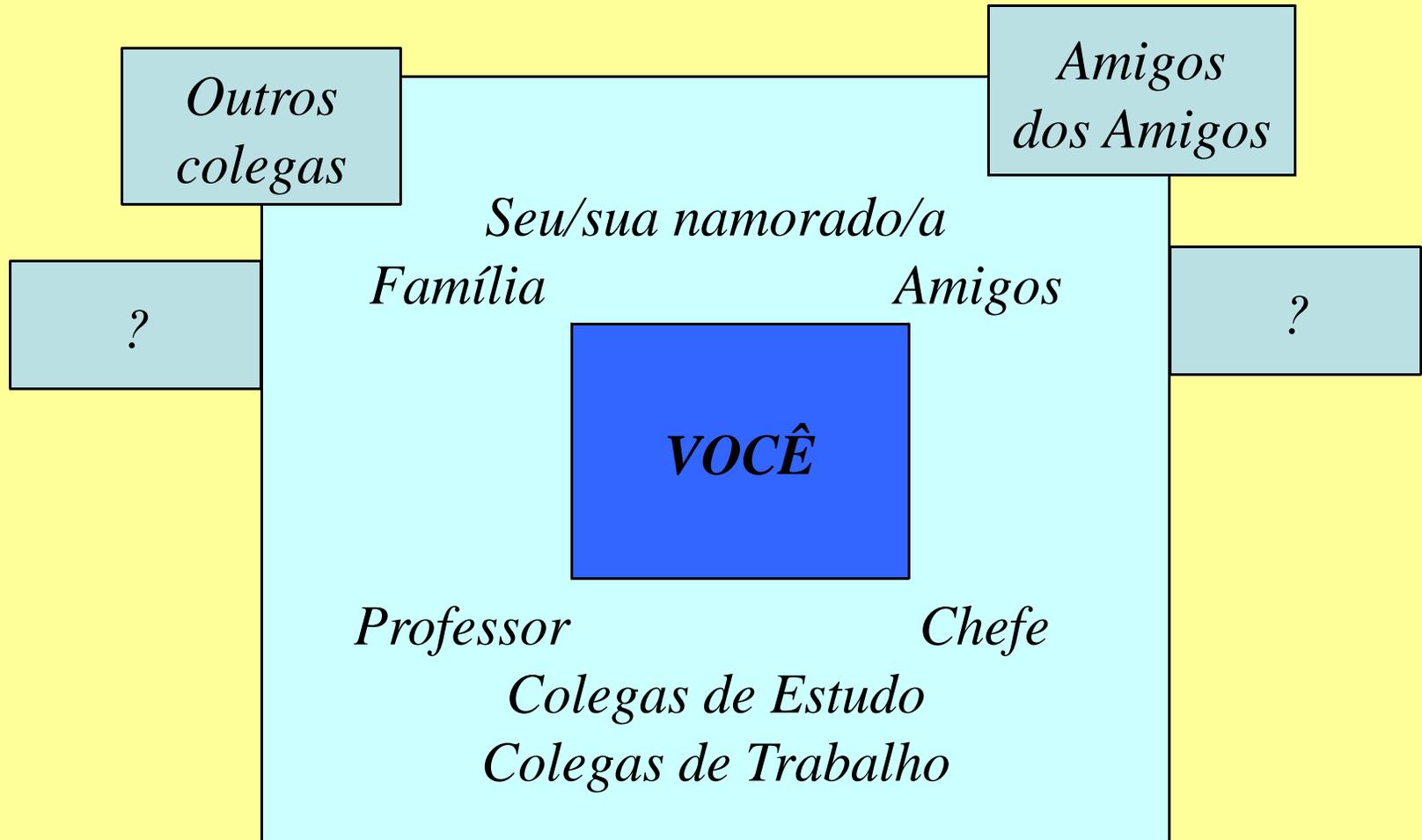


MEU PROJETO DE FUTURO

- **EXERCÍCIO:** Faça uma lista de nomes e especifique o tipo de influência que cada um pode exercer em sua vida, nos seus estudos ou no trabalho.
- **Alerta:** cuidado com aqueles “parceiros” que impactam negativamente a sua vida!

Quem está envolvido na sua vida?

Parceiros





MEU PROJETO DE FUTURO

- Passo 4: TRANSFORME SUAS INTENÇÕES EM AÇÕES PROGRAMADAS
 - Você precisa agora refletir sobre qual é o conjunto de ações que você precisa tomar para alcançar suas intenções em 2015:
 - Que ações sobre estudo preciso tomar para alcançar meu objetivo?
 - Que ações sobre trabalho preciso tomar para alcançar meu objetivo?
 - Que ações sobre minha vida preciso tomar para alcançar meu objetivo?



MEU PROJETO DE FUTURO

- **Passo 4: TRANSFORME SUAS INTENÇÕES EM AÇÕES PROGRAMADAS**
 - Para cada uma das perguntas, siga os passos:
 - Liste toda e qualquer ação que passe sobre sua cabeça sem se preocupar se é possível ou não
 - Revise a lista e retire aquilo que não é importante, concentre-se naquilo que tem influência direta sobre os resultados que você pretende atingir. Livre-se das coisas de pequena importância, mesmo que aparentemente urgentes, delegando, descobrindo maneiras rápidas de resolver ou simplesmente deixando para fazer depois.
- 3. Agora que você só tem aquilo que é importante para atingir seu objetivo, coloque em uma ordem, na seqüência que você achar mais lógica. O que vem primeiro? O que tenho que fazer antes dessa ação? ...



MEU PROJETO DE FUTURO

- Passo 5: PENSE AGORA SOBRE O QUANTO DE DINHEIRO VOCÊ VAI PRECISAR
 - Revise a lista de ações verificando o quanto vai precisar em cada ação.
 - Pense em alguma forma de conseguir o dinheiro, com seu trabalho ou com algum parceiro. Seja criativo. Pense em alternativas.
 - Pense em como você vai administrar esse dinheiro, o quanto vai gastar, economizar, enfim, controlar.
 - Se não conseguir todo o dinheiro necessário, volte no passo anterior e repense suas ações.



MEU PROJETO DE FUTURO

- Passo 6: SEJA PRUDENTE, O QUE PODE DAR ERRADO?
 - O que pode dar errado é uma forma de se perguntar: quais são os riscos? É uma forma de você pensar de forma mais realista.
 - Revise a lista de ações e pense o que pode não funcionar? Quando identificar um risco, escreva em detalhes o que pode ocorrer. Pense se há alguma coisa que você possa fazer para diminuir ou mesmo eliminar a possibilidade desse risco ocorrer. E se ele ocorrer, o que faço? Escreva o que você faria. Assim, você estará pronto para agir imediatamente se o problema pintar.



MEU PROJETO DE FUTURO

- Passo 6: SEJA PRUDENTE, O QUE PODE DAR ERRADO?
- Lembre-se que, ao contrário do que você pode pensar, há o risco positivo. O que pode dar certo? Além daquilo que você planejou executar, o que pode gerar de positivo com sua ação? De repente, pode pintar uma grande oportunidade porque você fez algo e isso gerou uma outra chance para você crescer e se desenvolver. Se perceber essa oportunidade, escreva também sobre ela.



MEU PROJETO DE FUTURO

- Passo 7: REGISTRE O QUE VAI FICAR PARA OS ANOS SEGUINTEs
 - Revise tudo o que escreveu até agora. Verifique se você não foi muito otimista. Se for o caso, mova essa ação otimista de 2015 para 2016.
 - Aproveite também para registrar aquilo que você fará em 2016, 2017, ...
 - Revise novamente tudo. Veja se tudo isso está em linha com a sua visão de médio prazo, aquela para quando tiver 40 anos.



MEU PROJETO DE FUTURO

- **Passo 8: FECHÉ O SEU PROJETO PARA ESTE ANO**
 - Escreva tudo, revise com detalhe. Imprima. Revise de novo. Quando estiver bom, faça algumas cópias.
 - Assine todas as cópias impressas. Mais do que assinar, você está firmando o seu compromisso. Quando uma pessoa digna assina um papel, ela cumpre o que está ali escrito.
 - Pregue cópias no seu quarto ou em lugares onde você possa sempre dar uma olhada.
 - Entregue cópias para os seus parceiros. Mostre a eles que você conta com eles. Mostre para sua mãe, ela vai ficar orgulhosa de você. Mostre para seu pai, seu/sua namorado/a, seu amigo etc. Mas cuidado com o “olho gordo”, com a inveja! Inveja é uma m...



MEU PROJETO DE FUTURO

- **Passo 8: FECHÉ O SEU PROJETO PARA ESTE ANO**
 - Você agora fechou o seu projeto, escrevendo todas as suas idéias, envolvendo seus parceiros. Chegou a hora de fazer uma escolha, de tomar uma decisão: eu quero me aventurar? Eu quero mudar? Eu quero agarrar essa oportunidade de ser dono do meu futuro?
 - Que você se ilumine para escolher a sua aventura!



Apresentação da Proposta

↑ 1o momento - ___ de _____ de 2015, HOJE:

- Minhas Escolhas
- Meu Projeto de Futuro para 2015

↑ 2º momento - ___ de _____ de 2015:

- Preenchimento do Formulário do Projeto de Futuro

↑ 3o momento - ___ de _____ de 2015:

- Apresentações de Projetos de Vida de vocês

Tenha atitude. Olhar de águia!

“Você é mais capaz do que pensa”

□ John G. Miller

1) Pare de pensar como vítima

Pare de adiar as coisas

Pare de culpar os outros

2) Pense: só posso mudar a mim mesmo

3) Entre em ação agora.



Faça escolhas corretas, justas, morais, éticas



**Fonte: Revista
Veja,
29/3/2006**



Galera!

Tô percebendo que está todo mundo animado! Que bom!

Porém, amanhã ou depois, pode bater um desânimo. Quando isso acontecer, peça ajuda aos seus parceiros para guiarem e apoiarem você a ir em frente.

**Lute que você consegue.
E quando conseguir, ajude outros a construírem os seus futuros!**

Galera,
só mais um alerta!
Vamos namorar,
mas sem se
descuidar!





Mensagens finais

Prece da Serenidade

“Que Deus me dê:
serenidade para aceitar as pessoas que não
posso mudar,
coragem para mudar a única que posso mudar
e
sabedoria para saber que ... sou eu!”

□ John G. Miller



Agradecimento

- ↑ Esse curso foi pensado pelo idealizador a partir da escolha de querer compartilhar com jovens os seus aprendizados ao longo da vida.
- ↑ O idealizador agradece especialmente aos professores:
 - Elimar Nascimento, da Universidade de Brasília, por ter ensinado a pensar no futuro;
 - Paul Dinsmore, da Dinsmore Associates, por ter ensinado a pensar em projetos;
 - Manuella Loddo, por ter criado os personagens;
 - Maria Pilar, João Solér e Rodrigo Loureiro em Brasília e a Renato Palhano, Alonso Solér, Vitório Tomaz, Henrique Albano em SP, por terem acreditado no projeto.
- ↑ O idealizador deseja a você muita iluminação ao fazer suas escolhas, e que essas escolhas possam trazer plena felicidade ao seu coração e às pessoas da sua vida.